

9月給食こんだて表



兵庫県立むこがわ特別支援学校

月	火	水	木	金
	1 始業式	2 チキンカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ	3 ごはん ぎゅうにゅう あじのねぎみそやき こまつなのにびたし さつまいものぶたじる	4 ごはん ぎゅうにゅう ささみカツ とうふチャンプルー もずくじる
7 ぎゅうめし ぎゅうにゅう ほうれんそうのおひたし じゃがいものみそしる	8 ごはん ぎゅうにゅう あかうおのにつけ やさいいため そうめんじる マスカットゼリー	9 こくとうパン ぎゅうにゅう ポークチャップ ツナポテト とうにゅうポタージュ	10 ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ナムル きゃべつのみそしる	11 ごはん ぎゅうにゅう マーボーナス えだまめ はるさめスープ
14 ごはん ぎゅうにゅう カレーぶたじゃが ワカメのすのもの	15 ごはん ぎゅうにゅう さわらのゆずふうみ こまつなのいためもの かきたまじる	16 アップルパン(こがた) ぎゅうにゅう ラトウイユペンネ こまつナサラダ ヨーグルト	17 ごはん ぎゅうにゅう とりのうめマヨやき くきわかめのいために かぼちゃのみそしる	18 ごはん ぎゅうにゅう みそおでん ビーマンのいためのもの なし
21 	22 	23 	24 ハヤシライス ぎゅうにゅう パプリカサラダ	25 ★お月見献立 ごはん ぎゅうにゅう さけのさいきょうやき さといものそぼろに なすのみそしる おつきみゼリー
28 ごはん ぎゅうにゅう けいちゃんやき たまごスープ	29 ★ベトナム料理 ごはん ぎゅうにゅう あつあげのトマトに フォーガー	30 コッペパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン ごぼうサラダ コンソメスープ	お月見 お月見は、昔の暦の8月15日に美しい月を見ながら作物の収穫に感謝する行事で、「十五夜」や「中秋の名月」ともよばれます。 2026年のお月見(十五夜)は9月25日です。	

※ 物資等の都合により、食材を変更する場合があります。

9月の目標 しせい た よい姿勢で食べよう

よい姿勢で食べることは箸を使う、食器を持つ、よくかんで食べるといった食事の一連の動作の基本となります。食事に集中して楽しく食べられるように、食べる姿勢を確認してみましょう。

いす ふか こし
椅子に深く腰をかけ、
せすじを伸ばす

あし うら ゆか
足の裏を床につける



からだ あいだ
体とテーブルの間は、
こぶし 1 個分くらい

あける

ひじ ど ま
肘が90度に曲がる
つぐえ たか
くらいの机の高さ

令和8年度

9月給食献立表

兵庫県立むがわ特別支援学校

日・曜	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	
	ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 小松菜の煮びたし さつまいもの豚汁	ごはん 牛乳 ささみカツ 豆腐チャンプルー もずく汁	ごはん 牛乳 ぎゅうめし ほうれん草のおひたし じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳・マスカットゼリー 赤魚の煮つけ 野菜炒め そうめん汁	黒糖パン 牛乳 ポークチャップ ツナポテト 豆乳ポタージュ	ごはん 牛乳 鶏のからあげ ナムル きやべつのみそ汁	ごはん 牛乳 マーボーナス えだまめ 春雨スープ	ごはん 牛乳 カレー豚じゃが ワカメの酢の物	ごはん 牛乳 さわらのゆず風味 小松菜の炒めもの かきたま汁	アップルパン(こがた) 牛乳 ラタトゥイユペンネ こまつナサラダ ヨーグルト	
材料名および使用量 (g)	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 鶏もも肉 45 △ たまねぎ 40 △ にんにく 15 △ じゃがいも 45 △ にんにく 0.5 △ サラダ油 2 □ カレールー 16 □ 水 120 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ あじ 1切 ○ 菜ねぎ 5 △ しょうが 0.4 △ みそ 3 □ 料理酒 2 □ 三温糖 1 □ 生揚げ 15 ○ 小松菜 40 △ 三温糖 0.5 □ こいくちしょうゆ 1.8 △ みりん 0.3 □ 煮干しだし 1 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ ささみカツ 1切 ○ サラダ油 4 □ 木綿豆腐 30 ○ 豚もも肉 30 ○ 三温糖 1 □ 料理酒 1 □ キャベツ 20 △ たまねぎ 15 △ にんにく 15 △ にんにく 10 △ 緑豆もやし 15 △ ごま油 2 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 牛肉 48 ○ 料理酒 2.5 △ ごぼう 25 △ にんにく 10 △ しらたき 15 △ 根深ねぎ 5 △ サラダ油 1.8 □ 料理酒 1 □ 三温糖 2 □ こいくちしょうゆ 5 △ みりん 1 □ ほうれん草 50 △ えのきたけ 15 △ かつお節 0.3 □ 削り節 0.3 □ 昆布だし 0.1 □ うすくちしょうゆ 2 □ みりん 1 □ じゃがいも 40 □ たまねぎ 10 △ にんにく 10 △ オクラ 8 △ 削り節 2 □ 昆布だし 0.5 □ みそ 3 □ 煮干しだし 0.3 □ 昆布だし 0.3 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 赤魚 1切 ○ 豚もも肉 50 ○ 食塩 0.1 □ こしょう 0.01 □ たまねぎ 30 △ ぶなしめじ 10 △ にんにく 0.3 △ サラダ油 0.8 □ トマトケチャップ 4 □ ウスターソース 6 △ 料理酒 1.5 □ じゃがいも 55 □ ツナフレーク 10 □ オリーブ油 0.5 □ 食塩 0.2 □ こしょう 0.01 □ 中華スープ 1 □ そうめん(乾) 10 □ ぶなしめじ 10 △ 木綿豆腐 10 □ にんにく 10 △ マッシュルーム 15 △ サラダ油 1 □ チキンスープ 10 □ 豆乳 30 □ ホワイトルウ 10 □ 白味噌 4 □ 食塩 0.2 □ こしょう 0.01 □	黒糖パン 1切 ○ 普通牛乳 206 ○ 豚もも肉 50 ○ 食塩 0.1 □ こしょう 0.01 □ たまねぎ 30 △ ぶなしめじ 10 △ にんにく 0.3 △ サラダ油 0.8 □ トマトケチャップ 4 □ ウスターソース 6 △ 料理酒 1.5 □ じゃがいも 55 □ ツナフレーク 10 □ オリーブ油 0.5 □ 食塩 0.2 □ こしょう 0.01 □ 中華スープ 1 □ そうめん(乾) 10 □ ぶなしめじ 10 △ 木綿豆腐 10 □ にんにく 10 △ マッシュルーム 15 △ サラダ油 1 □ チキンスープ 10 □ 豆乳 30 □ ホワイトルウ 10 □ 白味噌 4 □ 食塩 0.2 □ こしょう 0.01 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 鶏もも肉 75 ○ しょうが 0.2 △ しょうが 0.2 △ たまねぎ 35 △ たけのこ(ゆで) 10 △ ごま油 0.5 □ ポークフィッシュ 15 □ 料理酒 2 □ 三温糖 2 □ こいくちしょうゆ 2 □ 赤みそ 4 ○ トウバンジャン 0.1 □ キャベツ 20 △ たまねぎ 10 △ えのきたけ 8 △ 油揚げ 5 ○ みそ 8 ○ 煮干しだし 3 □ 昆布だし 0.3 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 豚挽肉 45 ○ しょうが 0.2 △ にんにく 0.2 △ たまねぎ 35 △ じゃがいも 70 □ さやいんげん 12 △ 水 10 △ 三温糖 1.5 □ 煮干しだし 2 □ 食塩 0.2 □ うすくちしょうゆ 1 □ 豚もも肉 12 ○ 小松菜 30 △ 緑豆もやし 15 △ ぶなしめじ 8 △ にんにく 0.2 △ ごま油 1 □ 中華スープ 0.2 □ こいくちしょうゆ 10 △ キャベツ 10 △ カットわかめ 1 ○ み酢 2 □ 三温糖 1.2 □ うすくちしょうゆ 1.6 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 豚もも肉 50 ○ たまねぎ 40 △ にんにく 25 △ じゃがいも 70 □ さやいんげん 12 △ 水 10 △ 三温糖 1.5 □ 煮干しだし 2 □ 食塩 0.2 □ うすくちしょうゆ 1 □ 豚もも肉 12 ○ 小松菜 30 △ 緑豆もやし 15 △ ぶなしめじ 8 △ にんにく 0.2 △ ごま油 1 □ 中華スープ 0.2 □ こいくちしょうゆ 10 △ キャベツ 10 △ カットわかめ 1 ○ み酢 2 □ 三温糖 1.2 □ うすくちしょうゆ 1.6 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ さわら 1切 ○ 料理酒 1 □ かたくり粉 5 □ サラダ油 4 □ ゆず(果汁) 2 △ 水 2 □ 三温糖 0.2 □ 食塩 0.2 □ うすくちしょうゆ 1 □ 豚もも肉 12 ○ 小松菜 30 △ 緑豆もやし 15 △ ぶなしめじ 8 △ にんにく 0.2 △ ごま油 1 □ 中華スープ 0.2 □ こいくちしょうゆ 1.2 □ キャベツ 10 △ カットわかめ 1 ○ み酢 2 □ 三温糖 1.2 □ うすくちしょうゆ 1.6 □	アップルパン 1切 ○ 普通牛乳 206 ○ ペンネ 40 □ ソーセージ 20 □ たまねぎ 35 △ なす 15 △ パプリカ 8 △ ズッキーニ 8 △ トマト 18 △ にんにく 0.3 △ オリーブ油 3 □ 食塩 0.5 □ こしょう 0.01 □ トマトケチャップ 4 □ ウスターソース 2 □ 小松菜 20 △ にんにく 10 △ スイートコーン 4 △ ツナフレーク 9 ○ み酢 1.5 □ オリーブ油 0.5 □ 食塩 0.2 □ こしょう 0.01 □ ヨーグルト 1切 ○	
	朝ごはんを食べて、 元気に登校しましょう！											
	中学	エネルギー/たんぱく質/脂質 690kcal 23.2g 22.9g	エネルギー/たんぱく質/脂質 672kcal 32.7g 17.9g	エネルギー/たんぱく質/脂質 695kcal 32.5g 21.7g	エネルギー/たんぱく質/脂質 643kcal 28.4g 16.7g	エネルギー/たんぱく質/脂質 667kcal 30.4g 14.8g	エネルギー/たんぱく質/脂質 663kcal 34.0g 27.0g	エネルギー/たんぱく質/脂質 733kcal 29.1g 29.3g	エネルギー/たんぱく質/脂質 688kcal 27.1g 23.2g	エネルギー/たんぱく質/脂質 667kcal 25.5g 18.0g	エネルギー/たんぱく質/脂質 686kcal 32.2g 23.3g	エネルギー/たんぱく質/脂質 675kcal 28.3g 23.1g
	日・曜	17日(木)	18日(金)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	○：赤色の食品 (体をつくるもとになるもの) □：黄色の食品 (熱や力になるもの) △：緑色の食品 (体の調子を整えるもの) ※学年ごとに量を調整しています。 分量は中学部を基準とし、幼稚園は×0.6、小低は×0.7、小高は×0.9、高等部は			
		ごはん 牛乳 鶏の梅マヨ焼き 茎ワカメの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	ごはん 牛乳 みそおでん ピーマンの炒めもの なし	ごはん 牛乳 ハヤシライスの具 パプリカサラダ	ごはん 牛乳・お月見ゼリー 鮭の西京焼き 里芋のそぼろ煮 なすのみそ汁	ごはん 牛乳 鶏ちゃん焼き 卵スープ	ごはん 牛乳 厚揚げのトマト煮 フォーガー	ごはん 牛乳 コッペパン タンドリーチキン ごぼうサラダ コンソメスープ				
	材料名および使用量 (g)	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 鶏もも肉 1枚 ○ こいくちしょうゆ 1 □ 料理酒 5 △ 梅干し 2 △ マヨドレ 5 △ 白味噌 2.5 ○	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 鶏むね肉 25 ○ がんとどき 25 ○ 野菜焼酎 15 ○ 板こんにやく 25 △ 大根 50 △ じゃがいも 45 □ にんにく 15 △ 削り節 2 ○ 昆布だし 0.5 △ 水 85 △ 料理酒 1 □ 三温糖 2 □ うすくちしょうゆ 2.8 △ みそ 4 ○ みりん 0.5 □ ピーマン 40 △ 豚もも肉 10 △ こいくちしょうゆ 1.6 △ 生揚げ 1 □ 葉ねぎ 3 □ みそ 3 □ 煮干しだし 3 □ 昆布だし 0.3 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 牛肉 48 ○ たまねぎ 50 △ にんにく 15 △ じゃがいも 30 △ マッシュルーム 10 △ カットトマト缶 5 △ サラダ油 2 □ 水 90 △ キャベツ 30 △ きゅうり 10 △ パプリカ 16 △ サラダ油 2 □ み酢 2 □ 塩昆布 0.6 ○ 食塩 0.2 □ 三温糖 0.1 □ こしょう 0.01 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ さけ 1切 ○ 白味噌 2 □ 料理酒 6 ○ たまねぎ 15 △ 三温糖 2 □ みりん 1 □ 里芋 35 □ たまねぎ 10 △ 鶏挽肉 10 △ 干しいたけ 0.5 △ しょうが 0.2 △ サラダ油 0.5 □ 昆布だし 0.3 □ 三温糖 0.5 □ 料理酒 0.5 □ うすくちしょうゆ 2 □ みりん 0.3 □ かたくり粉 0.8 □ 水 20 △ なす 20 △ たまねぎ 10 △ 豆苗 10 △ 油揚げ 6 ○ みそ 8 ○ 煮干しだし 3 □ 昆布だし 0.3 □ お月見ゼリー(りんごゼリー) 1切 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 鶏もも肉 60 ○ 料理酒 1 □ たまねぎ 50 △ にんにく 14 △ キャベツ 50 △ ピーマン 10 △ スイートコーン 10 △ にんにく 0.3 △ サラダ油 1 □ みそ 3 ○ 料理酒 2 □ こいくちしょうゆ 1 □ 三温糖 0.06 □ 切干大根 1 △ えのきたけ 10 △ 鶏もも肉 20 ○ 小松菜 12 △ チキンスープ 16 △ 中華スープ 0.3 □ かたくり粉 1.2 □ うすくちしょうゆ 2 □ 煮干し 0.2 □ こしょう 0.02 □ ごま油 0.3 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 豚もも肉 50 ○ しょうが 0.2 △ にんにく 0.2 △ たまねぎ 20 △ なす 15 △ 生揚げ 60 ○ サラダ油 1 □ ポークフィッシュ 5 □ カットトマト缶 40 △ 三温糖 1.5 □ スクラム 3.5 □ トウバンジャン 0.05 □ かたくり粉 2 □ パクチー 0.2 △ ピーマン 10 □ 鶏もも肉 15 ○ ごま油 0.8 □ 三温糖 25 △ なす 5 △ きくらげ 0.1 △ トウバンジャン 15 △ 中華スープ 0.5 □ うすくちしょうゆ 2 □ 食塩 0.3 □ こしょう 0.01 □	コッペパン 1切 ○ 普通牛乳 206 ○ 鶏もも肉 70 ○ しょうが 0.3 △ にんにく 0.3 △ 食塩 0.2 □ カレー粉 0.4 □ ヨーグルト 8 ○ トマトケチャップ 4 □ こいくちしょうゆ 1 □ ごぼう 30 △ にんにく 10 △ きゅうり 5 △ チキンハム 10 ○ マヨドレ 6 □ み酢 1 □ 三温糖 0.4 □ 食塩 0.1 □ こしょう 0.01 □ いりごま 0.6 □ カットベーコン 11 ○ じゃがいも 25 □ たまねぎ 12 △ にんにく 10 △ トマト 5 △ えのきたけ 8 △ サラダ油 0.3 □ チキンスープ 16 □ コンソメ 0.5 □ 食塩 0.3 □				
		690kcal 23.2g 22.9g	672kcal 32.7g 17.9g	695kcal 32.5g 21.7g	643kcal 28.4g 16.7g	667kcal 30.4g 14.8g	663kcal 34.0g 27.0g	733kcal 29.1g 29.3g				
		690kcal 23.2g 22.9g	672kcal 32.7g 17.9g	695kcal 32.5g 21.7g	643kcal 28.4g 16.7g	667kcal 30.4g 14.8g	663kcal 34.0g 27.0g	733kcal 29.1g 29.3g				
		690kcal 23.2g 22.9g	672kcal 32.7g 17.9g	695kcal 32.5g 21.7g	643kcal 28.4g 16.7g	667kcal 30.4g 14.8g	663kcal 34.0g 27.0g	733kcal 29.1g 29.3g				
		690kcal 23.2g 22.9g	672kcal 32.7g 17.9g	695kcal 32.5g 21.7g	643kcal 28.4g 16.7g	667kcal 30.4g 14.8g	663kcal 34.0g 27.0g	733kcal 29.1g 29.3g				
690kcal 23.2g 22.9g		672kcal 32.7g 17.9g	695kcal 32.5g 21.7g	643kcal 28.4g 16.7g	667kcal 30.4g 14.8g	663kcal 34.0g 27.0g	733kcal 29.1g 29.3g					
690kcal 23.2g 22.9g		672kcal 32.7g 17.9g	695kcal 32.5g 21.7g	643kcal 28.4g 16.7g	667kcal 30.4g 14.8g	663kcal 34.0g 27.0g	733kcal 29.1g 29.3g					
690kcal 23.2g 22.9g		672kcal 32.7g 17.9g	695kcal 32.5g 21.7g	643kcal 28.4g 16.7g	667kcal 30.4g 14.8g	663kcal 34.0g 27.0g	733kcal 29.1g 29.3g					
日・曜		17日(木)	18日(金)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)				
		ごはん 牛乳 鶏の梅マヨ焼き 茎ワカメの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	ごはん 牛乳 みそおでん ピーマンの炒めもの なし	ごはん 牛乳 ハヤシライスの具 パプリカサラダ	ごはん 牛乳・お月見ゼリー 鮭の西京焼き 里芋のそぼろ煮 なすのみそ汁	ごはん 牛乳 鶏ちゃん焼き 卵スープ	ごはん 牛乳 厚揚げのトマト煮 フォーガー	ごはん 牛乳 コッペパン タンドリーチキン ごぼうサラダ コンソメスープ	○：赤色の食品 (体をつくるもとになるもの) □：黄色の食品 (熱や力になるもの) △：緑色の食品 (体の調子を整えるもの) ※学年ごとに量を調整しています。 分量は中学部を基準とし、幼稚園は×0.6、小低は×0.7、小高は×0.9、高等部は			
材料名および使用量 (g)	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 鶏もも肉 1枚 ○ こいくちしょうゆ 1 □ 料理酒 5 △ 梅干し 2 △ マヨドレ 5 △ 白味噌 2.5 ○	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 鶏むね肉 25 ○ がんとどき 25 ○ 野菜焼酎 15 ○ 板こんにやく 25 △ 大根 50 △ じゃがいも 45 □ にんにく 15 △ 削り節 2 ○ 昆布だし 0.5 △ 水 85 △ 料理酒 1 □ 三温糖 2 □ うすくちしょうゆ 2.8 △ みそ 4 ○ みりん 0.5 □ ピーマン 40 △ 豚もも肉 10 △ こいくちしょうゆ 1.6 △ 生揚げ 1 □ 葉ねぎ 3 □ みそ 3 □ 煮干しだし 3 □ 昆布だし 0.3 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 牛肉 48 ○ たまねぎ 50 △ にんにく 15 △ じゃがいも 30 △ マッシュルーム 10 △ カットトマト缶 5 △ サラダ油 2 □ 水 90 △ キャベツ 30 △ きゅうり 10 △ パプリカ 16 △ サラダ油 2 □ み酢 2 □ 塩昆布 0.6 ○ 食塩 0.2 □ 三温糖 0.1 □ こしょう 0.01 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ さけ 1切 ○ 白味噌 2 □ 料理酒 6 ○ たまねぎ 15 △ 三温糖 2 □ みりん 1 □ 里芋 35 □ たまねぎ 10 △ 鶏挽肉 10 △ 干しいたけ 0.5 △ しょうが 0.2 △ サラダ油 0.5 □ 昆布だし 0.3 □ 三温糖 0.5 □ 料理酒 0.5 □ うすくちしょうゆ 2 □ みりん 0.3 □ かたくり粉 0.8 □ 水 20 △ なす 20 △ たまねぎ 10 △ 豆苗 10 △ 油揚げ 6 ○ みそ 8 ○ 煮干しだし 3 □ 昆布だし 0.3 □ お月見ゼリー(りんごゼリー) 1切 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 鶏もも肉 60 ○ 料理酒 1 □ たまねぎ 50 △ にんにく 14 △ キャベツ 50 △ ピーマン 10 △ スイートコーン 10 △ にんにく 0.3 △ サラダ油 1 □ みそ 3 ○ 料理酒 2 □ こいくちしょうゆ 1 □ 三温糖 0.06 □ 切干大根 1 △ えのきたけ 10 △ 鶏もも肉 20 ○ 小松菜 12 △ チキンスープ 16 △ 中華スープ 0.3 □ かたくり粉 1.2 □ うすくちしょうゆ 2 □ 煮干し 0.2 □ こしょう 0.02 □ ごま油 0.3 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 豚もも肉 50 ○ しょうが 0.2 △ にんにく 0.2 △ たまねぎ 20 △ なす 15 △ 生揚げ 60 ○ サラダ油 1 □ ポークフィッシュ 5 □ カットトマト缶 40 △ 三温糖 1.5 □ スクラム 3.5 □ トウバンジャン 0.05 □ かたくり粉 2 □ パクチー 0.2 △ ピーマン 10 □ 鶏もも肉 15 ○ ごま油 0.8 □ 三温糖 25 △ なす 5 △ きくらげ 0.1 △ トウバンジャン 15 △ 中華スープ 0.5 □ うすくちしょうゆ 2 □ 食塩 0.3 □ こしょう 0.01 □	コッペパン 1切 ○ 普通牛乳 206 ○ 鶏もも肉 70 ○ しょうが 0.3 △ にんにく 0.3 △ 食塩 0.2 □ カレー粉 0.4 □ ヨーグルト 8 ○ トマトケチャップ 4 □ こいくちしょうゆ 1 □ ごぼう 30 △ にんにく 10 △ きゅうり 5 △ チキンハム 10 ○ マヨドレ 6 □ み酢 1 □ 三温糖 0.4 □ 食塩 0.1 □ こしょう 0.01 □ いりごま 0.6 □ カットベーコン 11 ○ じゃがいも 25 □ たまねぎ 12 △ にんにく 10 △ トマト 5 △ えのきたけ 8 △ サラダ油 0.3 □ チキンスープ 16 □ コンソメ 0.5 □ 食塩 0.3 □					
	690kcal 23.2g 22.9g	672kcal 32.7g 17.9g	695kcal 32.5g 21.7g	643kcal 28.4g 16.7g	667kcal 30.4g 14.8g	663kcal 34.0g 27.0g	733kcal 29.1g 29.3g					
	690kcal 23.2g 22.9g	672kcal 32.7g 17.9g	695kcal 32.5g 21.7g	643kcal 28.4g 16.7g	667kcal 30.4g 14.8g	663kcal 34.0g 27.0g	733kcal 29.1g 29.3g					
	690kcal 23.2g 22.9g	672kcal 32.7g 17.9g	695kcal 32.5g 21.7g	643kcal 28.4g 16.7g	667kcal 30.4g 14.8g	663kcal 34.0g 27.0g	733kcal 29.1g 29.3g					
	690kcal 23.2g 22.9g	672kcal 32.7g 17.9g	695kcal 32.5g 21.7g	643kcal 28.4g 16.7g	667kcal 30.4g 14.8g	663kcal 34.0g 27.0g	733kcal 29.1g 29.3g					
	690kcal 23.2g 22.9g	672kcal 32.7g 17.9g	695kcal 32.5g 21.7g	643kcal 28.4g 16.7g	667kcal 30.4g 14.8g	663kcal 34.0g 27.0g	733kcal 29.1g 29.3g					
	690kcal 23.2g 22.9g	672kcal 32.7g 17.9g	695kcal 32.5g 21.7g	643kcal 28.4g 16.7g	667kcal 30.4g 14.8g	663kcal 34.0g 27.0g	733kcal 29.1g 29.3g					
	690kcal 23.2g 22.9g	672kcal 32.7g 17.9g	695kcal 32.5g 21.7g	643kcal 28.4g 16.7g	667kcal 30.4g 14.8g	663kcal 34.0g 27.0g	733kcal 29.1g 29.3g					
	日・曜	17日(木)	18日(金)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)				
		ごはん 牛乳 鶏の梅マヨ焼き 茎ワカメの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	ごはん 牛乳 みそおでん ピーマンの炒めもの なし	ごはん 牛乳 ハヤシライスの具 パプリカサラダ	ごはん 牛乳・お月見ゼリー 鮭の西京焼き 里芋のそぼろ煮 なすのみそ汁	ごはん 牛乳 鶏ちゃん焼き 卵スープ	ごはん 牛乳 厚揚げのトマト煮 フォーガー	ごはん 牛乳 コッペパン タンドリーチキン ごぼうサラダ コンソメスープ				